



Débuter le jeu à 2 mains.

Le jeu à 2 mains est utilisé de plus en plus par les jeunes joueurs, garçons et filles en loisir, en compétition et à haut niveau.

Ses avantages :

- Facilité de maintenir et de lancer la boule pour les enfants.
- Moins de problème avec la tenue de boule :
 - o La boule est tenue avec les 2 mains.
 - o Les muscles de l'avant-bras sont beaucoup moins sollicités.
- Possibilité de jouer très jeune, à partir de 4 ans.
- Facilité de mise en rotation de la boule.
- Efficacité dans les quilles.
- Faire tourner la boule est plus Fun.
- Peut se jouer avec ou sans le pouce, ou avec la 1^{ère} phalange du pouce (1/2 pouce).

Pour les plus jeunes (4 à 6 ans) avec une boule de 6 livres (2,7 kg) :

Les plus jeunes peuvent commencer par le lancer à 2 mains entre les jambes.

Soit en mettant les doigts dans les trous, soit sans les mettre.

Commencer sans élan à la ligne de faute, puis avec de l'élan.

Avec, puis sans les barrières enfant quand la trajectoire est maîtrisée.

Les 2 mains placées de part et d'autre accompagnent la boule.



A partir de 6 ans (suivant sa capacité physique) avec une boule de 6 livres :

L'enfant peut commencer à se placer de côté à la ligne de faute (face au mur, les hanches et les épaules perpendiculaires à la ligne de faute) pour développer un balancier et pratiquer le jeu à 2 mains. La tenue de boule change. Voir photo.

Dans ce cas, seule la main droite (droitiers) dont les doigts sont dans la boule lance la boule, la main opposée ne sert qu'à supporter le poids de la boule dans le balancier vers l'arrière jusqu'au moment du lâcher.

Commencer sans élan, puis avec élan pour donner plus de vitesse.

Avec et sans les barrières enfant suivant la maîtrise de la trajectoire.

Apprentissage des fondamentaux du jeu à 2 mains.



De 8 à 10 ans (suivant sa capacité physique) avec une boule de 8 à 10 livres (3,6 à 4,5 kg) :

L'enfant est capable de faire une approche à 4 ou 5 pas pour lancer la boule en jouant à 2 mains sans les barrières enfant. Apprentissage des fondamentaux du jeu à 2 mains.

Début de la compétition départementale et régionale.

De 10 à 12 ans (suivant sa capacité physique) avec une boule de 10 à 13 livres (4,5 à 5,9 kg) :

Approche à 5 ou à 6 pas.

Apprentissage des fondamentaux du jeu à 2 mains.

Début de la compétition régionale et district.

De 12 à 14 ans (suivant sa capacité physique) avec une boule de 12 à 14 livres (5,4 à 6,3 kg) :

Apprentissage des fondamentaux.

Compétitions régionales, district et nationales, tournois jeunes U 14.

14 ans et plus :

Apprentissage des fondamentaux.

Compétitions régionales, district et nationales, tournois jeunes U 18.

Fondamentaux du jeu à 2 mains :

Perçage de la boule :

La boule n'a que 2 trous, un pour le majeur et l'autre pour l'annulaire.

Pour les plus jeunes et les moins développés, les 2 trous peuvent être percés comme en conventionnel pour rentrer les 2 phalanges mais avec un angle arrière (entre 1/2 et 1 pouce suivant la taille de la main) ce qui permet de jouer plus lourd sans retenir la boule. Commencer par une boule de spare polyester pour apprendre les fondamentaux.

A partir du moment où l'enfant peut jouer plus lourd (12 livres), percer la boule comme en Finger pour ne rentrer que la dernière phalange du majeur et de l'annulaire, toujours avec un angle arrière entre 3/4 et 1 pouce suivant la grandeur de la main.

Le centre de la paume doit être repéré par une croix gravée dans la boule.

Tenue de la boule :

La boule est posée dans la paume de la main droite (droitiers) et contre l'avant-bras. La main opposée (gauche pour droitiers) est posée sur la boule dans le prolongement des doigts de la main droite. Voir photo de la tenue classique. Les doigts peuvent s'entrecroiser. Les doigts sont parallèles.

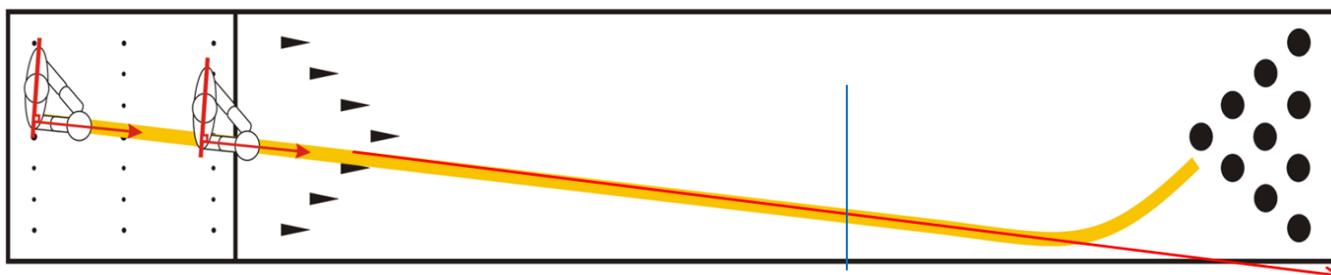


Position de départ :

La position de départ peut ressembler à celle du jeu à 1 main, mais pas la tenue de boule. Il est préférable de préparer le passage du balancier en avançant légèrement le buste et en ouvrant légèrement les hanches et les épaules de façon à garder le dos plat sans torsion du bas de la colonne vertébrale (lombaires).

Système de visée :

Les systèmes de visée sont les mêmes que pour le jeu à 1 main. Utiliser au moins 2 points pour bien définir la trajectoire de la boule. Commencez avec un repère au niveau des flèches et un repère focal au niveau des quilles pour tracer une ligne droite imaginaire qui va guider l'approche, le balancier et l'accompagnement.



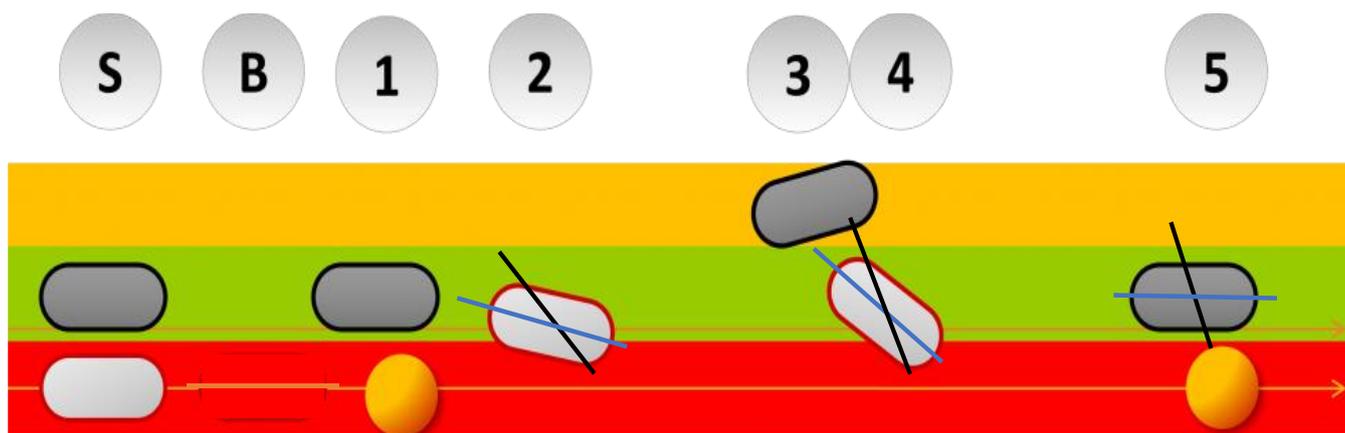
Ensuite, pour les plus aguerris, ajouter un 3^{ème} point, la latte de sortie du huilage, puis un 4^{ème} au niveau de la ligne de faute dans le prolongement de la trajectoire pour savoir où poser la boule et où le pied doit arriver.

Début du balancier :

L'avancée de la boule au départ du balancier se fait en direction de la ligne de jeu définie par le système de visée. Suivant le Timing du joueur, la boule doit être avancée ou descendue plus tard que dans le jeu à 1 main, en général au moins 1/2 pas plus tard ou à la fin du 2^{ème} pas. La boule est descendue plus verticalement que dans le jeu à 1 main.

Les pas (5 pas) :

Le 2ème et le 4ème pas de l'approche à 5 pas sont plus ouverts que dans l'approche classique du joueur à 1 main à cause de l'ouverture des hanches et des épaules plus importantes.



Remarque : dans le bowling moderne à 2 mains, on voit une ouverture encore plus importante des 2 pas du pied côté boule (2 et 4). C'est l'ouverture des hanches plus importante que dans le jeu initial à 2 mains qui modifie l'orientation de ces 2 pas (axe en noir).

L'écart entre le 3ème et le 4ème pas peut être plus grand quand la boule est mise en mouvement plus tard (encore 1/2 pas plus tard) et dans ce cas il n'y a pas de pas sauté. Le dernier pas peut être plus ouvert aussi (axe en noir).

Timing en 5 pas :

Le jeu à 2 mains a ses fondamentaux comme le jeu à 1 main. On a 3 points de référence en rouge comme dans le jeu à 1 main et seulement 1 point de contrôle en jaune (3 dans le jeu à 1 main).

Le premier point de référence à la fin du 3ème pas quand le talon touche le sol la boule doit être en bas.

Le deuxième au début du Downswing quand la boule commence à redescendre vers l'avant, au moment où le pied de glisse est à mi-chemin de la ligne de faute.

Et le troisième au moment de la fin de la glisse comme dans le jeu à 1 main.

Un seul point de contrôle, c'est le départ du balancier à la fin du 2ème pas quand le talon touche le sol.

Quand un point de référence n'est pas correct, vérifiez le point de contrôle.

Points de référence du Timing de Jason Belmonte :



Avancée boule au 2ème pas. Ecart 3ème pas flexion buste.

Balancier avec bras tendus.

Fin de glisse.

Remarque : la boule peut se trouver dans le triangle jaune suivant le Timing en avance ou en retard.

Points de référence du Timing de Kyle Troup :



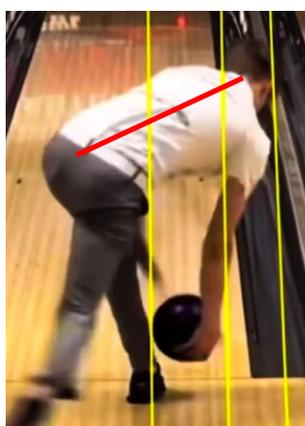
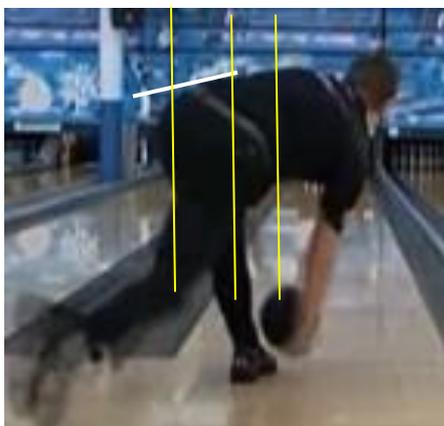
REMARQUE : La boule est descendue plus tard ce qui permet d'avoir un 4^{ème} pas raccourci, sans sauter.

Postures :

Le jeu à 2 mains demande plus de souplesse en particulier au niveau de la tête. Le menton doit pouvoir avancer sur l'épaule opposée à la boule pendant le balancier et la nuque doit être suffisamment souple pour pouvoir regarder la piste en ayant le buste dans une position pratiquement horizontale.

Posture du lâcher :

La tête est beaucoup plus sortie que dans le jeu à 1 main (voir photos). La boule est lâchée près de la jambe juste au-dessus de la cheville à l'intérieur par rapport à la tête. Le dos reste plat sans torsion de la colonne vertébrale au niveau des lombaires.



Lâcher :

La main arrive en étant derrière et sous la boule avec le bras tendu. Le bras opposé s'écarte sans influencer sur le lâcher de la boule. Le poignet passe de flexion en extension et les doigts passent du pôle sud au pôle nord de la boule. La position finale des doigts détermine la position angulaire de l'axe de rotation (degré d'Axis Rotation). En général de 30 à 45 degrés. Le chemin parcouru par les doigts et leur vitesse de déplacement déterminent le niveau des rotations.



Accompagnement :

L'accompagnement se fait en direction de la ligne de jeu, vers le Breakpoint choisi.